السلسلة الرياضية

كرة السلة

الدكتورة
أسماء محمد الجزار

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

٧٩٦,٩٤٦ محمد الجزار ، أسماء .
أ . م
السلسلة الرياضية كرة السلة / أسماء محمد الجزار .- ط١.- دسوق :
دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .
٧٢ ص ؛ ١٧,٥ × ٢٤,٥سم .
تدمك : 6 -381 – 308 – 977 – 978
١. رياضة . أ - العنوان .

رقم الإيداع : ١٥٠٦ - ٢٠١٣.

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة
هاتف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ - فاكس: ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٠٢٨١
E-mail: elelm_aleman@yahoo.com
elelm_aleman@hotmail.com

2013

الفهرس

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن ممارسة الرياضة أمر هام جدًا للإنسان وبدون الرياضة لن ترتقي الأمة .

فالعقل السليم في الجسم السليم ،والجسم السليم لن يأتي إلا بأمرين :

١ -التغذية السليمة .

٢ -ممارسة الرياضة وجعلها روتين يومي.

فهيا بنا نمارس الرياضة المناسبة لنا كي نعيش في صحة ونشاط و سعادة.

تنويه

﴿ وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾ ﴾ [طه:١١٤]

الغرض من هذا الكتاب هو ....

المساهمة في نشر الثقافة الذوعية الخاصة بكرة السلة بين كل من يعمل في ميدان كرة السلة أو مشاهديها وتشجيعها ..



الفصل الأول

مقدمة :

كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم. ويمكن للرجال والسيدات ممارستها بنفس القوانين والقواعد المهارية مصطلحات كرةالسلة الإنجليزية.

مصطلحات كرة السلة

الاتحاد الدولي لكرة السلة FIBA FEDERATION *NTERNATIONAL DE BASKETBALL AMATEUR*

١. رياضة كرة السلة BASKETBALL

٢. الجرى بالكرة على *advancing figure eight*

٣. تمرير *pass*

٤. تمرير من خلف الظهر *around the beak pass*

٥. لوحة الهدف *backboard*

٦. الارتكاز على القدم الخلفية *backward pivot*

٧. التحكم بالكرة *ball handling*

٨. الكرة خارج الحدود *ball out of bounds*

٩. التهديف بضرب الكرة بلوحة الهدف *bank shot*

١٠. السلة *basket*

١١. البقاء أسفل هدف الخصم *basket hanging*

١٢. التمريرة المرتدة *bounce pass*

١٣. مسك الكرة *catching the ball*

١٤. الدائرة المركزية *center circle*

١٥. خطوط الحدود *boundary lines*

١٦. قفزة الوسط *center jump*

١٧. لاعب الوسط *center player*

١٨. تغيير السرعة *change of pace*

١٩. تبادل ساحتى الفريقين *changing courts*

٢٠. تمريرة صدرية *chest pass*

٢١. تنطيط الكرة (ارتداد) BOUNCE

٢٢. تنطيط مزدوج DOUBLE DRIBBLE

٢٣. منطقة الرمية الحرة *Free throw line*

٢٤. هجوم خاطف *Fast break*

٢٥. خطأ غلطة *FAULT*

٢٦. خطأ يخرج من اللعب *Foul out*

٢٧. خدعة *feint*

٢٨. وقت إضافي *Extra time*

٢٩. مباراة نهائية *final*

٣٠. الربع الأول *First half*

٣١. تمرين تدريب *exercise*

٣٢. منطقة الرمية الحرة *Free-blocking zone*

٣٣. الرمية الخاطئة *Foul throw*

٣٤. تنطيط *DRIBBLE*

٣٥. *Set shot* التصويب من الثبات (عندما تكون كلتا القدمين على الأرض أثناء التصويب على السلة).

٣٦. *Jump shot* التصويب من القفز (التصويب على السلة أثناء قفز اللاعب في الهواء) .

٣٧. *Hook shot* التصويب الخطافي (التصويب على السلة من الجانب باليد البعيدة عن السلة).

٣٨. *Lay-up-shot* التصويب من الحركة في اتجاه السلة(التصويبة السلمية [يمين – يسار مع الوثب] على السلة).

٣٩. *Slam dunk* كبس الكرة في السلة بعنف (برفع الكرة فوق مستوى السلة و تقحم داخل السلة بقوة باليد أو باليدين).

٤٠. *Free throw* التصويب من خلف خط الرمية الحرة و التي تمنح نتيجة خطأ ارتكبه المنافس *Overhead pass* تمرير الكرة لزميل من فوق الرأس مع امتداد الذراعين (تمريرة عالية).

٤١. *Chest pass* تمرير الكرة لزميل مباشرة في مستوى الصدر(تمريرة صدرية).

٤٢. *Bounce pass* تمرير الكرة لزميل عن طريق ارتدادها من الأرض (تمريرة مرتدة)

٤٣. *Assist* تمرير الكرة لزميل تضمن له فرصة أكيدة للتسجيل على السلة (تمريرة حاسمة).

٤٤. *Dribbling* (التحرك في أرجاء الملعب مع التنطيط بالكرة)[المحاورة] تنطيط الكرة العالي أو المنخفض).

٤٥. *teal* الاستيلاء على الكرة من المنافس بطريقة قانونية (خطف الكرة).

٤٦. *Throw-in* إدخال الكرة من أحد جوانب الملعب (رمية جانبية).

٤٧. *Jump pall* رمي الكرة بين متنافسين لأعلى ليقفزا عاليا ليفوز بها أحد لفريقين (تستخدم لبدء المباراة فقط بعد التعديلات القانونية الجديدة).

٤٨. *Rebound* كرة ترتد من اللوحة أو السلة و يتم الإمساك بها (جمع الكرات المرتدة دفاعين) .

٤٩. *Triple threat position* وضعية مثالية يتخذها اللاعب عند استلامه الكرة (حيث تكون له حرية القرار في التصويب على السلة أو تمرير الكرة لزميل أو المحاورة بالكرة [وضعية التهديد الثلاثي]).

٥٠. *Boxing out* وضعية دفاعية مثالية (يتخذها اللاعب بين المنافس وسلته للاستحواذ على الكرة المرتدة من اللوحة أو السلة [وضعية السد]).

٥١. *Time out* استراحة لمدة دقيقة واحدة أثناء اللعب يطلبها المدرب لإعطاء التوجيهات و التعليمات [وقت مستقطع] .

٥٢. *Overtime* فترة إضافية مدتها ٥ دقائق (تقرر إذا تعادل الفريقين عند نهاية المباراة , و تقرر بعد كل تعادل لأن كرة السلة ليس فيها تعادل [وقت إضافي].

٥٣. *Zone offense* هجوم منطقة (هجوم منظم على المنافس).

٥٤. *Zone defense* دفاع منطقة(أسلوب دفاعي يعتمد على دفاع منظم للفريق ذو تشكيلات مختلفة حسب الفريق المنافس).

٥٥. *Man To Man* دفاع رجل لرجل (أسلوب دفاعي يلتزم فيه المدافع بمراقبة المنافس ويحاول حرمانه من حرية التحرك بكرة أو بدون كرة) أو (هجوم رجل لرجل يعتمد على المهارة الفردية للمهاجم للوصول لسلة المنافس) .

٥٦. *Fast Break* هجوم خاطف (هجوم سريع على سلة المنافس بعد دفاع جيد أو خطف كرة [شبيه بالهجمة المرتدة في كرة القدم].

نبذة بسيطة عن كرة السلة

تعريف اللعبة:

- هي لعبة كرة تجري بين فريقين ، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرض الملعب . وفي كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض أعضاء الفريق لإدخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق .
- هي إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم . يستطيع السيدات والرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهارية ذاتها.

نشأتها وأماكن انتشارها :

عرفت الحضارات القديمة ألعاب تشبه كرة السلة . ففي القرن السابع قبل الميلاد عرفت لعبة (بوكتا بوك) عند المايا (Maya) ، وعرفتها الشعوب الأزتيكية باسم (تشلاشلي).أما كرة السلة كما نعرفها اليوم فقد خطرت للأستاذ الكندي خلال العام الدراسي١٨٩١ – ١٩٨٢ واسمه جيمس ناي سميث James Nai mith أستاذ التربية الرياضية في مدرسة سبرنجفيلد(Springfield) في ولاية ساتشوستس الأميركية، وقد دعا إلى ممارستها ضمن قاعة مقفلة معتقدًا أنه بواسطتها يحافظ على لياقة طلابه البدنية خلال فصل الشتاء خاصة بعد أن تتوقف لعبة كرة القدم في أيام البرد والصقيع ، وكبديل للتمرينات السويدية والألمانية التي لم تكن تتلاءم مع طبيعتهم التي تميل إلى القوة والسرعة والمنافسة ولا تشبع رغبتهم بالحركة والنشاط . والتعبير عن الذات .

بعد عدة تجارب قام بها الأستاذ ناي سميث وضع لعبة تتداول الكرة بين اليدين فقط بدلا من القدمين ، فجرت التجربة الأولى، وكان هدفها وضع الكرة في سلة خوخ فسميت اللعبة كرة السلة. وأرادها سميث لعبة خالية من الخشونة

والعنف الموجودين في كرة القدم الأميركية، تمنع الجري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون حاملها مهاجمة عنيفة للحصول عليها.

فقد اعتبر أن مجرد لمس اللاعب يعتبر خطأ يتنافى وروح اللعبة . فشدد في اللعبة على الجري والتمرير والتصويب دون لمس اللاعب المنافس ، أو مهاجمته بعنف . وقد كانت السلة في بادئ الأمر عبارة عن سلة خوخ مسدودة القاع .

يضع الحكم سلما قرب موضع السلة كي يتمكن من إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف .

أزيل القاع بعد ذلك فاستراح الحكم من الصعود والهبوط لإخراج الكرة عند كل هدف يسجل .

نالت اللعبة إعجاباً وحباً من قبل طلاب الدكتور سميث ، وعملوا على نشرها في مدنهم وقراهم أثناء عطلة رأس السنة ، فامتدت تدريجيا إلى الكليات والمعاهد والمدارس الأميركية قبل أن توضع قوانينها بشكل كامل بعد ذلك اضطر الدكتور سميث إلى وضع القواعد الـ (١٣) الأساسية لهذه اللعبة، والتي استوحيت منها بعدئذ الأنظمة الحالية لكرة السلة، إذ بقي منها ١٢ مادة في القانون الجديد . بعد ذلك تبنت جمعية الشبان المسيحية اللعبة في الولايات المتحدة الأميركية، وفي غيرها من البلدان التي كان للجمعية فروع فيها.

بعد ذلك دخلت ميدان الإحتراف ، فمرت بمراحل عديدة تطورت فيها وتقدمت إلى أن اتخذت شكلها ونظمها الراهنة .

عدد اللاعبين

فقد كان في بداية الأمر تسعة لاعبين لكل فريق . ثلاثة للهجوم وثلاثة لوسط وثلاثة للدفاع . لكن عدد أشواط مباراتها كان ثلاثة مدة كل شوط ٢٠ دقيقة ثم عدل فأصبح أربعة أشواط ، مدة كل منها ١٠ دقائق ، وكذلك عدل مؤخرًا فأصبحت المباراة من شوطين مدة كل منها ٢٠ دقيقة.

وفي الألعاب الأولمبية التي جرت عام ١٩٤٠ في مدينة سانت لويس في الولايات المتحدة الأميركية، فقامت الفرق الأميركية عرضاً خاصاً في كرة السلة خلال هذه الدورة بغية إقناع دول العالم الإعتراف بها، فحصل ذلك أثناء الدورة .

وفي عام ١٩٦٠ تكونت لجنة لوضع قوانين جديدة للعبة، فوضعت قانوناً جديدًا مؤلفاً من ٢٢ مادة بدلاً من ١٣ مادة في القانون الذي وضعه الدكتور سميث .

أثناء الحرب العالمية الأولى، مارس الجنود الأميركيون لعبة كرة السلة في الأماكن التي تمركزوا بها فكان ذلك عاملاً جديداً، وفعالاً في عملية انتشار اللعبة في مختلف أنحاء العالم .

وبقي هناك فوارق في اللعبة بين ولاية وولاية، ففي العام ١٩١٥ وضع قانون موحد للعبة، إذا جمعت هيئة تضم مندوبين عن جميع الكليات والمدارس ، ووضعت القانون الجديد الموحد.

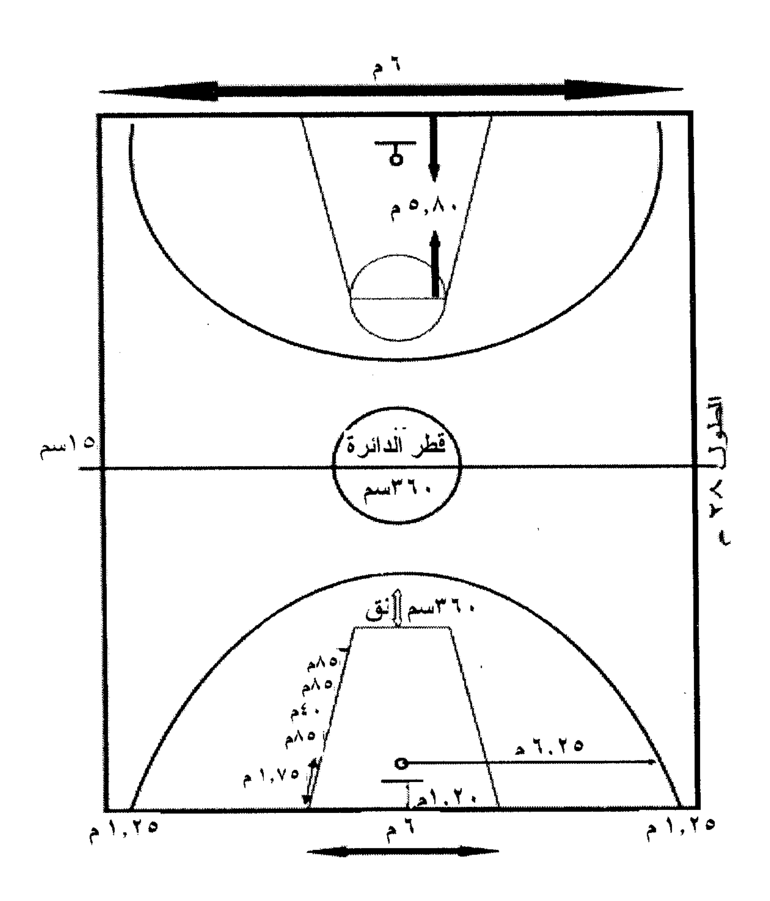
جرت أول بطولة جامعية للعبة في تورينو بإيطاليا عام ١٩٣٣ .

حيث اجتمع مندوبو الهيئات المشتركة في هذه البطولة في مدينة لوزان في سويسرا، وقرروا معا تشكيل هيئة دولية تعمل على توحيد القوانين الخاصة باللعبة، وتسعى إلى إدخالها برنامج الألعاب الأولمبية، فظهر بذلك أول اتحاد دولي لكرة السلة في ٧ تشرين الأول عام ١٩٣٣ .

وفي دورة ١٩٣٦ للألعاب الأولمبية أدرجت كرة السلة ضمن البرنامج الأولمبي لأول مرة . وجرت مبارياتها بحضور الدكتور سميث مؤسس اللعبة، وشاهد النجاح الذي حققته . وبعد انتهاء الدورة المذكورة تم إدخال تعديلات كثيرة على النظم الخاصة باللعبة **ومنها**: تقسيم الملعب إلى قسمين وقاعدة العشر ثوان وغيرها.

لكن أشهر البلدان التي تمارس هذه اللعبة وتستحق فرقها ألقاب البطولات **فهي** :

الولايات المتحدة الأميركية والاتحاد السوفيتي ، وإيطاليا ، ويوغسلافيا والفليبين ، والبرازيل ، وكوبا ، وكندا ، وإسبانيا .



ملعب كرة السلة

عبارة عن سطح مستطيل الشكل خال من العوائق طوله٢٨متراً وعرضه١٥ متراً تقاس من الحواف الداخلية لحدود الملعب.

لا يجوز استعمال الملاعب المغطاة بالحشائش (العشب الأخضر).

- يجب ألا يقل ارتفاع السقف في الملاعب المغطاة عن ٧ أمتار.
- كما يجب أن تكون الإضاءة كافية وتوزيعها على أرض الملعب منتظما.
- ويجب أن توضع وحدات الإضاءة بحيث لاتؤثر على رؤية اللاعبين عند محاولته التصويب على الهدف.

خطوط الحدود:

- تحدد أرض الملعب بخطوط واضحة بعيدة عن الموانع والعوائق المحيطة بها بمتر واحد على الأقل.
- ويطلق على الضلعين الطويلين اسم (الحدين الجانبين)، وعلى الضلعين القصيرين (الحدين النهائيين).
- ويجب أن تبعد هذه الحدود عن أماكن المتفرجين بمسافة لا تقل عن "مترين."
- ترسم الخطوط واضحة تماما وبسمك قدره "٥" سنتيمترات.

الدائرة المركزية:

ترسم الدائرة المركزية في منتصف أرض الملعب بنصف قطره "١٨"سم مقاسا من المركز إلى الحافة الخارجية للمحيط.

المواصفات القانونية للأجهزة والمعدات / لوحتا الهدفين-المقاس:

تصنع لوحة الهدف من خشبة متين سمك ٢سم، أو من أية مادة شفافة مناسبة) مصنوعة من قطعة واحدة وفي درجة صلابة مماثلة للهداف الخشبية).

وتكون مقاسات اللوحة ١٨٠سم أفقيا،١٢٠سم.

ويجب أن يكون وجه اللوحة أملس ولونها أبيض مادامت غير شفافة.

ويحدد وجه اللوحة على النحو التالي:

يرسم مستطيل بخطوط عرضها ٥سم، أبعاده الخارجية ٥٩سم و٤٥سم رأسيا بحيث تكون الحافة العليا لقاعدته في مستوى حلقة السلة.

وتحدد حواف اللوحة بإطار سمكه ٥سم ويكون لونه مميزا عما ذلك فيكون أسود.

كما يجب أن يكون المستطيل المرسوم على اللوحة من نفس لون هذا الإطار.

تثبت اللوحة تثبيتا محكما في مستوى عمودي على سطح الأرض ومواز للحد النهائي , وتعلو حافتها السفلى عن سطح الأرض بمسافة ٢٧٥سم، ويقع منتصف اللوحة على العمود القائم على نقطة داخل الملعب تبعد ١٢٠سم من الحافة الداخلية لمنتصف كل من الحدين النهائيين.

يجب أن تكون الأعمدة الحاملة للهدف على مسافة١٠سم على الأقل من الحافة الخارجية للحد النهائي ومطلية بلون لا مع مخالف لما يكون خلفها بحيث تصبح تلك الأعمدة واضحة الرؤيا للاعبين ويجب أن تغطى الحواف والزوايا السفلى للأهداف وحواملها بشكل مناسب للوقاية من الإصابة.

مصطلحات كرة السلة

الارتكاز	اسم آخر لموقع لاعب الوسط عندما يهاجم. في الارتكاز العالي يتحرك لاعب الوسط قرب قمة دائرة لرمية الحرة. وأما في الارتكاز المنخفض فيتحرك قرب السلة.
استلام	يحدث في حالة إستحواذ أحد اللاعبين المدافعين على الكرة بطريقة قانونية من الفريق المهاجم.
الإسقاط	هدف ميداني يتم إحرازه بضرب الكرة بقوة من أعلى إطار السلة لتسقط في السلة.
إعاقة التصويب	حالة ضرب لاعب مدافع الكرة بطريقة قانونية قبل أن تصل إلى السلة مستخدمًا ذراعه أو كفَّه.
التحول	يحدث عندما يفقد الفريق المهاجم الاستحواذ على الكرة بدون أخذ تصويبة.
التسديد	رمية تنفذ على مقربة من السلة.
دفعة خفيفة لداخل الهدف	هدف ميداني يحدث بدفع كرة مرتدة لداخل السلة.
صرف الهدف	إعاقة غير قانونية للاعب ما في حالة رفع الكرة عند محاولة تسجيل هدف ميداني عندما تكون الكرة فوق السلة. فإذا حدث صرف الهدف من لاعب مدافع، تُسجل التصويبة كأنها هدف ميداني. وإذا حدث صرف الهدف من لاعب مهاجم تُعطى الكرة للفريق المدافع ولاتُسجل نقاط.

الكرة المرتدة	كرة ترتد عائدة من لوحة الهدف أو الإطار بعد أن أخطأت التصويب.
الكرة الممسوكة	كرة في حوزة لاعب من كلا الفريقين في آن واحد.
لعبة النقاط الثلاث	تُلعب عندما يُحتسب خطأ على لاعب أثناء تسجيل هدف في السلة، ثم تسجل الرمية الحرة. تحدث تصويبة النقاط الثلاث عندما يسجل لاعب هدفًا بعد قذفه الكرة من خلف الخط الخاص بالثلاث نقاط.
المساعدة	تمرير لاعب مهاجم للكرة بحيث تؤدي إلى الهدف مباشرة.
المنطقة الأمامية للملعب	نصف الملعب الذي يحتله الفريق المهاجم.
المنطقة الخلفية للملعب	نصف الملعب الذي يحتله الفريق المدافع.

كرة السلة





الفصل الثاني
أسس التعلم المهاري في كرة السلة

التعلم المهاري:

يعتبر التعلم المهاري عملية لا بصرية ، حيث أننا نري نتائج التعلم المهاري عندما يتحسن الأداء ولكن العملية التعليمية تشكل داخل عقل وجسم اللاعب إذ أن التعلم يشرك الجهاز العصبي والمخ والذاكرة ، فمهما قمنا بأداء المهارات الحركية فإن تذكر المحاولات السابقة التي تؤدي بدنياً يؤثر في أداء الحركة مرة أخري ومع استمرار التدريب فإن وضوح الذاكرة للحركة تشكل حتى يمكن استرجاعها عند الحاجة إليها ، إن تذكر الحركة التي شكلت في المخ تسمي (البرنامج الحركي) أو مجموعة التوجيهات أو التعليمات الحركية .

فالبرنامج الحركي يبدأ خلال المراحل الأولي للتعلم الحركي .أما بالنسبة للاعبين المتقدمين فإن البرنامج الحركي يكون قد أكتمل بمجموعة التوجيهات التي تقوم بتثبيت الأداء.

مراحل التعلم:

هناك ثلاث مراحل للتعلم وهي :

مرحلة بداية التعلم:

يجب علي اللاعبين المبتدئين قبل أن يبدءوا في تعلم أي شيء أن يعرفوا ما يجب أن يحققوه جيدًا، فهناك كثير من المدربين الذين لا خبره لهم يبدءون التعليم من خلال عرض الشيء قبل شرح ماذا يجب علي المتعلم تحقيقه . حيث أنهم يقومون التنبؤ الخاطئ لما يعرفة المتعلم.

فمن خلال هذه المرحلة فإن العملية التعليمية يمكن أن تكون بطيئة معتمدة علي اللاعب وكذا علي طبيعة المهارة ذاتها.

ويمكن للمدرب مساعدة المبتديء علي تعلم المهارة الجديدة من خلال:

- التحدث بإختصار عن المهارة المراد تعلمها مع اللاعب.
- عرض وشرح المهارة المراد تعلمها مع اللاعب.

استخدام طريقة التعليم التي تسمح للمبيديء أن يؤدي المهارة بأسلوب جيد حتي يتمكن من تطبيقها وأدائها بنفسه.

وتعتمد إستمرارية هذة المرحلة علي خبرة وتوافق اللاعب ، وعلي درجة صعوبة المهارة .

ويمكن أن تستغرق العملية التعليمية وقتاً أقل إذا تطابقت المهارة الجديدة مع المهارة التي سبق تعليمها وتم شرحها بواسطة المدرب.

إن مرحلة البداية قد تستكمل عندما يستطيع اللاعب أداء الحركة في صورتها (البدائية) حتي ولو بقيت بعض الأخطاء في الأداء المهاري.

المرحلة الوسطي :

مرحلة التعلم (محاولة استخدام طرق متعددة للتعليم)

لقد رأينا المهارات تبني علي معرفتنا بالشيء وقدرتنا علي أدائه ، وهذا يحتاج إلي وقت طويل لتعلم المهارات المركبة ، نظراً لصعوبة تتابع الحركات بتوافق تام ففي أثناء تلك المرحلة يجب توجيه اللاعبين إلي كيفية أداء المهارة المرسومة في مخيلتهم تبعا لخبراتهم السابقة.

في هذه المرحلة ينمي فيها اللاعب مهارته بالتدريب المنتظم من خلال البرنامج الحركي الذي بدأه في المرحلة الأولي .

ويعتبر التدريب غير كاف لتعلم المهارات بطريقة جيدة . لذا فإن اللاعبين بحاجة إلي التشجيع لتعلم ما هو جديد وأن ما يؤدونه يكون صحيحًا بالإضافة إلي حاجتهم إلي معرفة ماذا يقومون بأداءه بطريقة خاطئة ، ومعرفة كيفية

تصحيح تلك الأخطاء . لا يوجد جدول زمني لتلك المراحل الثلاثة خاصة المرحلة الوسطي .

إذ أن تعليم أبسط المهارات قد يستغرق يوما واحداً ، في حين أن تعليم المهارة المركبة قد يحتاج إلي سنوات من أجل الوصول إلي مرحلة متقدمة ففي المرحلة الوسطي نجد أن اللاعب يبدأ في أداء المهارة بدقة وثبات في الجو الطبيعي المهيء لذلك ، ولكن عندما يؤدي اللاعب المهارة آلياً (أوتوماتيكياً) فإنه يكون قد دخل في مرحلة متقدمة.

المرحلة المتقدمة:

مرحلة المهارة (أداء المهارة)

إن ضبط أو اتقان الحركة تؤدي بطريقة آلية أفضل عندما ينوي اللاعب أن يتعلم (ماذا) يفعل و(أين) يفعل ذلك(كيف) يفعل لأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة الأداء المهاري .

وعلي اللاعب هنا تعلم الكثير عن استخدام المجهود ومعرفة استراتيجية أداء المهارة بطريقة جيدة.

ويستطيع اللاعب في هذه المرحلة المتقدمة الوصول إلي مستوي في الأداء تحت ظروف مختلفة أثناء المنافسة حيث يتمتع اللاعب بالثقة في النفس لاتقان المهارة.

هذا الشعور والإحساس بالمهارة يعني إن اللاعب قادر علي تقويم نفسه بشكل موضوعي .

وفي هذه المرحلة نجد أن اللاعب في حاجة إلي التشجيع للتدريب علي إتقان المهارة حيث التقدم يكون بسيطاً ، والوصول إلي تحقيق ذلك لايكون سهلاً.

إن القدرة علي أداء المهارة تتأثر بالتغيرات في القدرات الحركية والبدنية مثل السرعة والرشاقة والقوة.

طرق تعليم المهارات البسيطة:

تعتبر المهارات الرياضية هي إحدي المهارات التي يستطيع الفرد أن يؤديها بقليل من التدريب . حيث أن سهولة التعلم تأتي نتيجة لسهولة المهارة .

ففي بعض الأحيان نجد أنها تاتي نتيجة لسهولة المهارة . ففي بعض الأحيان نجد أنها تأتي نتيجة لأن المبتدئين قد رأوا أداء المهارة العديد من المرات أمام أعينهم من أشخاص أخرين أو نتيجة لمشاهدة التليفزيون وتشير بعض المراجع العلمية إلي أن٨٠٪ من عملية التعلم تأتي من خلال ما يشاهده الشخص لذا يجب تأكيد العناية بالمهارة البسيطة عندما يؤديها المبتدىء بسهولة و سرعة .

قد يبدو الشيء بسيطاً لك ، بينما يبدو نفس الشيء صعباً بالنسبة للمتعلمين حتي يتمكنوا من إتقانها علي أعتبار أنها مهارة مركبة. ففي بعض الأحيان نجد أن مايبدو لنا بسيطاً – قد يكون معقداً – إذا دخل عامل الخوف أو العصبية . فإذا كان هناك شك ما في أن المهارة بسيطة أو مركبة، عند ذلك يجب أن تعلم علي أنها مهارة مركبة.

وهناك طريقتان شائعتان الاستخدام في تعليم المهارات البسيطة:

طريقة التقليد.

طريقة العرض والشرح والتطبيق والتصحيح.

إن التقليد البسيط دائماً يكون من أفضل طرق التعليم . لأنه يتطلب أن يقوم بالتركيز علي ما سوف نقلده أو تنقله وعليك أن تقول للاعب (أنظر إلي هذه .....حاول أداء ذلك).

فإذا كان التقليد دقيقاً – فيجب التأكيد عليه عن طريق القول (نعم ...هذا صحيح) . وعندما يكون الأداء البسيط صحيحاً – قم بتوضيح ذلك للاعبين.

طريقة العرض والشرح :

هذه الطريقة تتكون من أربعة خطوات هي:

١-العرض للمهارة مع الأختصار.

٢-إعطاء المزيد من الوقت للتطبيق مع الملاحظة الجيدة للحركات الصحيحة والأخطاء الشائعة.

٣-القيام بإعطاء المعلومات أثناء سير عملية التطبيق . مع إمكانية إيقاف التطبيق للتأكيد علي الحركات الصحيحة مع تصحيح الأخطاء في حالة الضرورة.

٤-إعطاء المزيد من التطبيق لتصحيح الأخطاء بالتفصيل في حالة الحاجة إلي ذلك.

طرق تعليم المهارات المركبة

المهارات المركبة عبارة عن حركات أو أفعال لا يستطيع اللاعب أن يتعلمها بسهولة بنفس طريقة تعلم المهارات البسيطة . فهناك أنواع مختلفة من طرق تعليم المهارات المركبة ، إذ يمكن تبسيطها كلها حتي تكون سهلة التعليم . وإذا كنت ترغب في أن تكون مدرباً جيدًا فعليك أن تقوم بتقويم اللاعبين المبتدئين مع تبسيط المهارة تبعاً لمستواهم.

وهناك طريقتان شائعتان الإستعمال لتعليم المهارات المركبة:

-طريقة التشكيل.

-طريقة الربط.

- تشكيل المهارة المركبة (تبسيط الطريقة الكليه):

كلمة تشكيل تستخدم عادة لشرح الطريقة التي تتبع لعمل شيء متنوع . وهذا يشبة إلي حد كبير طريقة المثال عندما يبدأ تشكيل كتلة من الصلصال

لا شكل لها ، ويقوم بالتدريج بتشكيلها في شكل معين . إذ أن تشكيل المهارة يأخذ نفس طريقة التدريج هذه.

يمكن شرح هذا التشكيل كما يلي:

- العرض المختصر مع شرح المهارة المراد تعليمها ككل.
- إستخدام أبسط الرؤي الغير متكاملة للمهارة ككل والتي تتضمن أهم الحركات التي يمكن للمتعلم أن يؤديها بنجاح.
- السماح بتطبيق المهارات البسيطة أولاً .
- تغيير الأهداف تدريجياً ، بحيث يمكن استكمال تشكيل المهارة ككل من خلال العمل التطبيقي.
- تشجيع اللاعبين الذين الذين يمتلكون مشاكل في التعلم. بإستخدام طرق مبسطة أخري .

ربط المهارات المركبة وتقسيمها إلي أجزاء بسيطة:

هناك طريقة أخري لتعليم المهارات المركبة وهي ربطها ببعض .

إذ أن المهارات المركبة يمكن تقسيمها إلي حلقات من السلسلة الحركية أو إلي الأجزاء الواضحة من المهارات. كما يمكن اعتبار كل جزء حلقة من حلقات السلسلة.

فإن أبسط جزء من أجزاء تلك الحلقات تعلم بالطريقة البسيطة. ومن أجل أن تكون السلسلة متماسكة ، يجب ربط كل جزء مع الأخر حتي تصبح المهارة متكاملة . وفي المرحلة الوسطي لتعلم المهارة يمكن للاعب تطبيق أجزاء المهاره كل علي حدة ، وعليه في النهاية أدائها ككل بحيث ترتبط الحلقات في سلسلة واحدة.

التشكيل في مقابل الربط :

إن عملية الربط أو التسلسل تختلف عن عملية التشكيل . ففي الربط نجد أن كل جزء يؤدي كما هو متبع في الشكل النهائي للمهارة. وعند تشكيل المحاولات

الأولي قد يؤدي اللاعب المهارة بأسلوب غير متقن لدرجة أن المهارة قد لا تشبه الطريقة الصحيحة مطلقاً .

تكوين فريق كرة السلة بالمدارس :

إذا عينت مدرساً أو مدرباً بمدرسة إعدادية أو ثانوية ولم يكن بها كرة السلة وطلب منك البدء بتكوين هذا الفريق ، فماذا تفعل أنت .

١ -إبدأ بمجرد بدء العام الدراسي ولا تؤجل ولو يوم واحد فموسم التدريب يتطلب البدء مبكرًا .

٢ -أعلن عن نية المدرسة فى تكوين فريق كرة السلة واجعل الإعلان واضحًا وفي مكان ظاهر ،

٣ -اجعل الإعلان مفتوحاً لكل من يرغب في الإنضمام إلي هذا الفريق .

٤ -أول خطوة في تصفية المتقدمين هي الفحص الشامل فيجب علي المسئول أن يجهز استمارة لطبيب المدرسة لكي يملاؤها مبنيا فيها حالة التلميذ الصحية وخلوه من أي عائق صحي قد يعوقه عن الإشتراك في كرة السلة ويجب أن يوقع الطبيب علي هذه الاستمارة حفاظاً علي صحة التلاميذ أولاً ثم مراعاة للمسئولية القانونية للمسئول عن الفريق ثانيًا كما يراعي تسجيل الطول والوزن وأطوال الذراع والرجل .

٥ -علي نفس الاستمارة يكون هناك إقرار من ولي الأمر بموافقته علي إشراك التلميذ فى الفريق .

٦ -تنظيم اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة ، المرونة الرشاقة ، التوافق ..)

٧ -إذا كان عدد المتقدمين كبيرًا فأنت تحتاج لتصفية المتقدمين بناء علي نتائج قياسات الطول والوزن وعلي نتائج اختبارات اللياقة البدنية .

٨ -تخطيط برنامج تدريبي يتناسب مع كل الوقت المتاح للتدريب والإمكانات المتوفرة .

٩ -في التدريب أو الإجتماع الأول اشرح ما تتوقعه كمدرب للفريق من لاعبيك من مواظبة علي المواعيد وجدية في التدريب وما تراه ضروريًا لحسن سير العمل كذلك أعلن بوضوح الأهداف والطموحات المطلوب الوصول إليها .

١٠ اجعل الأسبوع الأول كله للتدريب علي المبادئ الأساسية ولسوف تجد أن كثيرًا من المتقدمين يصرفون النظر عن الالتحاق بالفريق

١١ نظم اختبارات للياقة البدنية والمهارات الأساسية كل أسبوعين وأعلن عن النتائج واستبعد أصحاب النتائج الضعيفة .

١٢ قسم الباقين إلي مراكز اللعب المختلفة من لاعب خلفي إلي جناح إلي لاعب ارتكاز.

١٣ ثم ضعهم في مجموعات متكامله ليلعبوا تقسيمة ثم لاحظ .

١ -الصفات الخلقية.

٢- الصفات العقلية والنفسية .

٣ – الصفات الحركية .

فلاعب كرة السلة الممتاز هو الذي يمتلك كل الصفات المذكورة .

ومن الصفات الخلقية والنفسية التي يجب أن تبحث عنها في اللاعب روح القتال والجرأة وحب النصر . عدم التداعي للهزيمة . الإخلاص للفريق ، حب النظام الطاعة ، التحكم في النفس ، التعاون ، الثقة بالنفس .

ومن الصفات العقلية التي يجب أن يتحلي بها اللاعب الجيد :

الذكاء ، حسن التصرف وسرعته ، سلامة الفكر ، سلامة القرارات . القدرة علي فهم المنافس ،

ومن الصفات الجسمية أو الحركية السرعة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي ، سرعة رد الفعل طول القامه مع تناسبها مع الوزن .

١٤ كل أسبوع اكتب أسماء الباقين بالفريق حتي تصل الي العدد الذي تراه مناسبا لفريقك .

١٥ إذا تأخر تلميذ فى الإلتحاق وأتي إليك مبدياً الرغبة في الإنضمام للفريق فلا تحرمه الفرصة .

النهوض بكرة السلة بالمدارس :

١ - إدخال اللعبة في الدرس اليومي للتربية الرياضية في الجزء الخاص بالنشاط التعليمي التطبيقي حتي يتعلم التلاميذ المبادئ والمهارات الأساسية وبعض المناورات الهجومية والدفاعية للفرد والفريق .

٢- الإكثار من الألعاب الصغيرة التي تمهد لكرة السلة.

٣- تكوين فريق لكل فصل .

٤- إجراء مباريات بين فصول السنة الدراسية الواحدة .

٥-تكوين منتخب لكل سنة دراسية .

٦-إجراء مباريات بين منتخبات السنوات الدراسية .

٧- تنظيم أيام رياضية بين الصفوف المتشابهة بين المدرسة والمدارس المشابهة لها ثم بين منتخبات السنوات الدراسية والمنتخبات التي في مستواها في المدارس الأخري .

٨- تنظيم بطولات لمهارات المبادئ الأساسية المختلفة بالمدرسة كإقامة بطولة في الرمية الحرة وبطولة في سرعة التمرير والمحاورة .

٩- نشر الوعي الثقافي للعبة بالوسائل المختلفة من نشرات ومجلات حائط وصور وأخبار المباريات المختلفة ثم بتركيب بضعة سلال في جهات متفرقة من الفناء .

الفصل الثالث

مسك الكرة واستلامها- الأداء الفني للمهارة:

إن مسك الكرة بالطريقة الصحيحة هو أول المهارات الأساسية في كرة السلة إذ أنه بدون إجادة هذه المهارة لا يمكن للتلميذ أن يحاور أو يصوب أو يمرر.

١. توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة.
٢. الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة.
٣. الإبهامان خلف الكرة .
٤. اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر.
٥. الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن.

الخطوات التعليمية:

عمل نموذج لمسك الكرة باليدين ليراه جميع التلاميذ من قريب.



١. مسك التلاميذ للكرة ويقوم المعلم بإعطاء التعليمات السابق ذكرها في الأداء الفني حتى يصحح كل تلميذ وضع يده على الكرة.
٢. تصحيح الأوضاع الخاطئة.
٣. يمسك التلميذ الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين.
٤. مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب.
٥. مسك الكرة المرتدة من الأرض.

٢. استلام الكرة- الأداء الفني للمهارة:

اقتراب التلميذ في اتجاه الكرة.

١. مسك الكرة.

٢. ضم الكرة في اتجاه الجسم.

الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية.

الخطوات التعليمية:

١. استلام الكرة من على راحة يد الزميل.
٢. التمرير بين تلميذين ببطء ثم بسرعة.
٣. رمي الكرة للأمام ثم الجري لاستلامها عقب ارتدادها من الأرض.
٤. الخطوة السابقة إلا أن التلميذ يستلم الكرة قبل نزولها على الأرض.

استلام كرة ممررة من أعلى من زميل مواجه.

من أنواع التمرير:

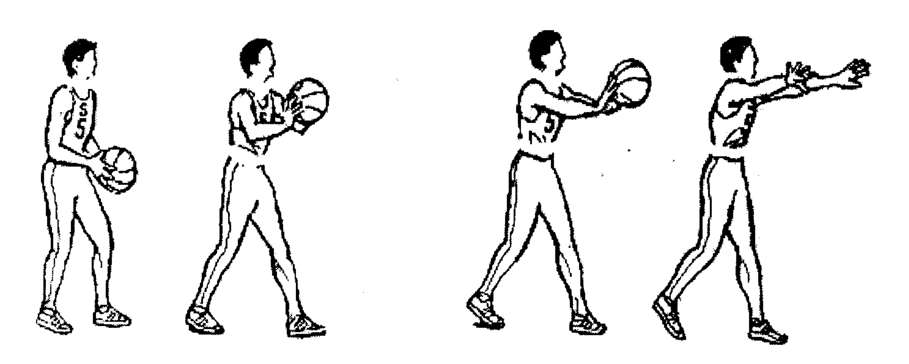
٣- التمريرة الصدرية:

الكرة ممسوكة باليدين وقريبة من الصدر والمرفقان متجهان إلى أسفل والركبتان في حالة انثناء والقدمان متباعدتان.

الأداء الفني للمهارة:

١. يقوم التلميذ بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلاً دائرياً.
٢. يقوم التلميذ بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة بالأصابع التي تتخذ حركة كرباجيه لأسفل مع تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة الحركة.

٣. الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للأمام في اتجاه حركة الكرة والرسغان منثنيان لأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة.



التمريرة الصدرية

الخطوات التعليمية:

عمل نموذج للمهارة

١. يمسك التلميذ الكرة ويقوم بعمل دائرة كاملة أماماً أسفل أمام الصدر مع ملاحظة (المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء).
٢. يواجه التلاميذ الحائط ويقومون بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار.
٣. التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء.
٤. التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلاً.
٥. التمرير مع المشي على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام.
٦. التمرين السابق مع الجري.

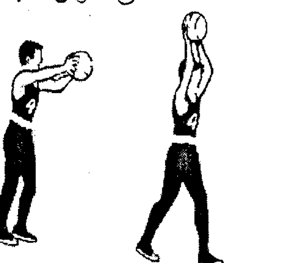
٤- التمرير باليدين من فوق الرأس- الأداء الفني للمهارة:

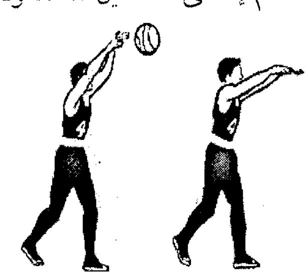
١. من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً.

٢. يقوم التلميذ بدفع الكرة بحركة كرباجيه بالرسغين والأصابع إلى الأمام.

٣. يحافظ التلميذ على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة.

٤. تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم.





التمرير باليدين من فوق الرأس

الخطوات التعليمية للتمرير با ليدين من فوق الرأس :

١. يؤدي المعلم نموذج للمهارة مع بيان الوضع الصحيح.

٢. يمسك التلميذ الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً مع إشارة المعلم حتى يعود التلاميذ على رفع الكرة عالياً.

٣. يواجه التلميذ الحائط على مسافة متراً واحداً ممسكاً بالكرة مع مد الذراعين عالياً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أماماً أثناء الدفع بالأصابع.

٤. التمرين بين تلميذين مواجهين على مسافة (٤) أمتار.

٥. التمرين السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة.

٦. التمرين السابق مع وجود منافس من التلاميذ سلبي أولاً ثم إيجابي.

٥- التمرير بيد واحدة من الكف- الأداء الفني للمهارة من الوضع الابتدائي :

١. يدفع التلميذ الكرة بسرعة في اتجاه الزميل المستلم مع مد الذراع في اتجاه الكرة بحركة متصلة للرسغ والأصابع مع تحرك القدم الخلفية لمتابعة التمريرة ونقل ثقل الجسم عليها لحفظ التوازن بعد التمرير.

الخطوات التعليمية:

١. يقدم المعلم نموذجاً للمهارة ويبين أهميتها واستخداماتها أثناء اللعب.
٢. يقوم التلاميذ بأداء وضع الاستعداد للتمرير باستخدام الكرة.
٣. التمرير بين زميلين مواجهين على مسافة ٦ أمتار.
٤. التدريب السابق مع زيادة المسافة بين التلاميذ إلى ١٠ أمتار.
٥. التلاميذ في قطارين متواجهين على مسافة ١٠ أمتار يمرر أول القاطرة إلى زميله المواجه في القاطرة الثانية ثم يرجع إلى الخلف وهكذا.

١-التمريرة الخطافية-الأداء الفني للمهارة :

١. يضع التلميذ الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى.
٢. للتمرير باليد اليمنى مثلاً يواجه التلميذ الزميل المستلم بالكتف الأيسر تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممررة في شكل دائرة فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى.
٣. رفع الركبة عالياً للمساعدة في الوثب عالياً.
٤. عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كرباجيه من الرسغ.
٥. تثنى الذراع اليسرى أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج وذلك للحماية وحفظ التوازن.

الخطوات التعليمية:

١. عمل نموذج للمهارة وشرح طريقة أدائها.
٢. يقف التلاميذ أمام المعلم في نصف دائرة مع المواجهة بالكتف الأيسر إذا كانت التمريرة ستؤدى باليد اليمنى ويقوم كل تلميذ بمرجحة الذراع اليمنى جانباً عالياً في نصف دائرة حتى يلامس العضد الأذن اليمنى.

٣. التدريب السابق مع اشتراك الذراع الأيسر حتى مستوى الكتف الأيمن.

٤. التدريب السابق على أن يؤدى بالكرة مع مواجهة الحائط بالكتف الأيسر للتمرير عليه.

٥. التدريب السابق مع رفع الركبة اليمنى عالياً أثناء التمرير مع ملاحظة حركة الرسغ والأصابع.

٦. التدريب السابق على أن تؤدى خطوة بالقدم اليسرى قبل التمرير.

٧. التدريب السابق على الحائط مع الوثب بالارتقاء على القدم اليسرى بعد أخذ خطوة بها والهبوط على القدمين.

٨. التمرير بين زميلين الأول يقوم بالتمريرة الخطافية والثاني متابعة تمرير الكرة لزميله مرة أخرى.

٩. نفس التمرين باليد اليسرى.

١٠. التمرير للزميل مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي.

٧.المحاورة (تنطيط الكرة)- الأداء الفني للمهارة:

١. المحاورة تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.

٢. أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.

٣. حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع يجب أن تكون إنسيابية ومتوافقة بحيث تبدو الكرة مرتبطة بالأصابع.

٤. أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.

٥. في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.

(تنطيط الكرة)

الخطوات التعليمية:

عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها.

١. يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة.

٢. وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض.

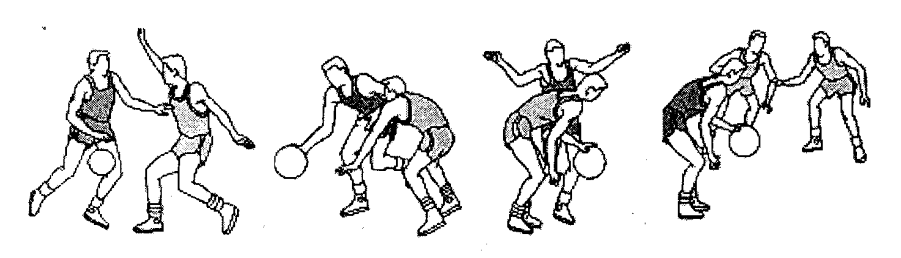
٣. التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة.

٤. المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام.

٥. التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب.

٦. التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة.

٧. التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية.



المحاورة (تنطيط الكرة)

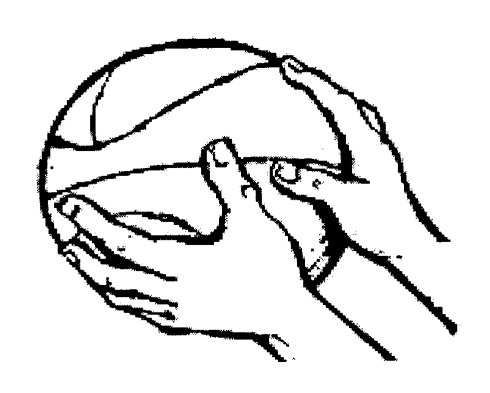
التصويب

التصويب من الثبات- الوضع الابتدائي:

١. يقف التلاميذ مواجهين للسلة مع تقدم القدم المماثلة لليد المصوبة (اليد اليمنى) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة التلميذ.
٢. يضع التلميذ الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد.
٣. تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب بحيث لا تعوق النظر للسلة.

الأداء الفني للمهارة- بعد شرح الوضع الابتدائي:

١. ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة.
٢. مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد.
٣. تتم جميع الحركات بطريقة إنسيابية مستمرة.

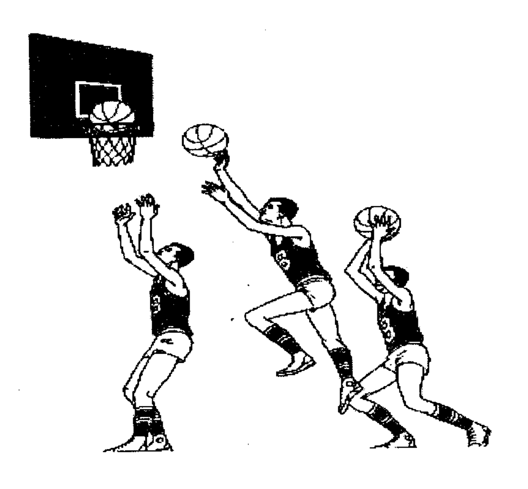


الخطوات التعليمية :

١. عمل نموذج للحركة.
٢. يقوم كل تلميذ بأخذ الوضع الإبتدائي للتصويب ويتم تصحيح الأوضاع الخاطئة.
٣. يقف التلاميذ في صفين مواجهين وبعد الاستلام من الزميل المواجه يأخذ وضع الاستعداد للتصويب.
٤. عمل الخطوة السابقة مع التصويب.
٥. يقف التلاميذ مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب من التأكيد على أخذ الوضع الإبتدائي الصحيح.
٦. يقف التلاميذ في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة ويتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة.
٧. التلاميذ في قطارين الأول خلف الحد النهائي والثاني قبل خط منتصف الملعب ويتحرك التلميذ من منتصف الملعب إلى قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب ثم يستلم زميله في قطار الحد النهائي ليمررها قطار المنتصف ويجري ليقف خلف قطار المنتصف.

التصويبة السلمية- الأداء الفني للمهارة:

١. عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ التلميذ بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن.
٢. يقترب التلميذ من السلة باستخدام خطوات كبيرة.
٣. يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.
٤. يجب أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها.
٥. تركيز النظر على النقطة المحددة التصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة.



التصويبة السلمية

الخطوات التعليمية:

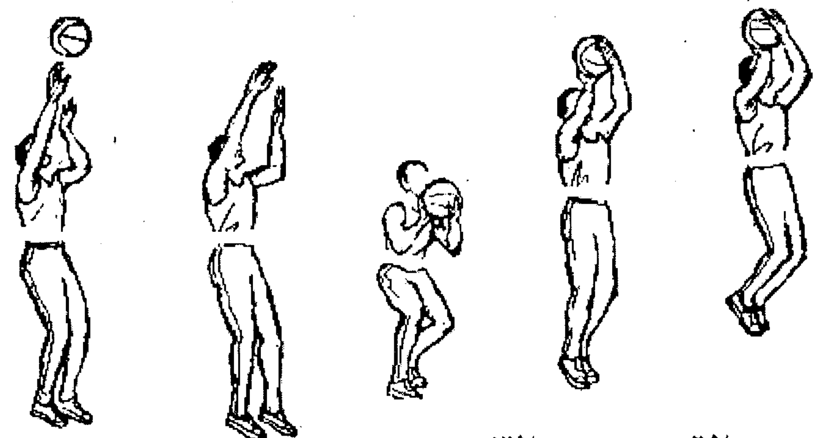
١. وفيها يتم تجزئة المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها ثم يقوم المعلم بتعليم كل حركة مع ربطها بالحركات السابقة لها، هذه الطريقة أفضل بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، ومنها تقسم المهارة إلى وحدتين الوحدة الأولى هي خطوات الاقتراب والوحدة الثانية هي التصويب على الهدف.
٢. الجري في اتجاه الهدف من زاوية ٤٥ $^{\circ}$ تقريباً لمحاولة لمس الجزء القريب من اللوحة الخلفية باليد المجاورة عقب الارتقاء بإحدى القدمين.
٣. توضع على الأرض كرة طبية يحاول التلميذ أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الإرتقاء والوثب العالي.
٤. نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الإقتراب.
٥. بعد إتقان خطوات الإقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف.
٦. ربط الاقتراب والتصويب يجري التلميذ لإستلام الكرة الممررة له ويؤدي الخطوات القانونية.

الطريقة الثانية الأفضل بالنسبة للمرحلة الابتدائية والمتوسطة:

1. دفع التلميذ للكرة بأصابع اليد من مكان للهدف وبزاوية ٤٥ ° من اللوحة والحلقة وذلك مع رفع الركبة المقابلة لليد المصوبة.
2. التمرين السابق مع الوثب عقب أخذ خطوة بالقدم العكسية لليد المصوبة والارتقاء عليها.
3. التمرين السابق على أن يسبق خطوة بالقدم المقابلة لليد المصوبة.
4. التمرين السابق عقب استلام الكرة الموضوعة على راحة يد الزميل.
5. التمرين السابق عقب الجري البطيء.
6. التمرين السابق على أن يكون الإستلام مع خطوة القدم اليسرى.
7. التمرين السابق على أن تكون الكرة الممررة بواسطة أحد الزملاء من جهة اليمين مرة ومن جهة اليسار مرة أخرى.
8. يكرر جميع التمرينات السابقة على أن يكون التصويب من الجهة الأخرى للهدف.

التصويب من القفز- الأداء الفني للمهارة:

1. ثني الركبتين مع رفع العقبين ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين ليقفز لأعلى في اتجاه عمودي على الأرض.
2. أثناء الوثب وضع الكرة فوق رأسه على أصابع اليد التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى.
3. عندما يصل التلميذ إلى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة بأصابعه مع فرد الذراع للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام ولأسفل.
4. الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد.



التصويب من القفز

الخطوات التعليمية:

١. الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين.

٢. الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين أكثر من مرة خلال نفس الوثبة.

٣. الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف والحلقة والشبكة.

٤. التمرين السابق عقب الجري والارتقاء للوثب بكلتا القدمين.

٥. الجري لاستلام الكرة من الزميل والوقوف في عدة واحدة والقدمان متوازيتان للارتقاء والقفز لأعلى ثم تمرير الكرة للزميل.

٦. الجري لإستلام الكرة من الزميل ثم القفز لأعلى والتصويب من تحت السلة.

٧. يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة التي يصوب منها التلميذ.

٨. المحاورة بالكرة ثم الوقوف على عدة واحدة للإرتقاء والقفز لأعلى والتصويب.

٩. نفس التمرين السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي.

١١-التصويب بمتابعة الكرة المرتدة- الأداء الفني للمهارة:

١. التنبؤ الصحيح لمكان أو زاوية ارتداد الكرة من الهدف.
٢. التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من الهدف.
٣. القفز عالياً لمقابلة الكرة في أعلى نقطة وأقربها لارتدادها من السلة أو اللوحة.
٤. لمتابعة التصويب يمكن استغلال اللوحة حتى ترتد الكرة منها إلى السلة ويتوقف ذلك على زاوية ارتدادها.
٥. يجب أن يكون جسم التلميذ أثناء القفز في كامل امتداده والذراعان أيضاً في كامل امتدادهما وفتح القدمين.

الخطوات التعليمية:

١. من وضع الوقوف متابعة دفع الكرة إلى أعلى باليدين بإستمرار أثناء القفز إلى أعلى.
٢. أداء نفس التدريب باليد اليمنى فقط ثم باليسرى.
٣. أداء نفس التدريب أثناء المشي ثم أثناء الجري.
٤. الوثب عالياً بالارتقاء بالقدمين معاً للمس لوحة الهدف باليدين ثم بالتبادل بين اليمنى واليسرى.
٥. متابعة الكرة باستمرار على اللوحة مع ملاحظة مد الذراعين عالياً باستخدام الرسغين والأصابع فقط.
٦. رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة من على مسافة ٢ متر من الهدف ثم التقدم بالوثب لمتابعتها.
٧. رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة ثم الوثب لمتابعتها على اللوحة ثم إلى السلة بالتبادل.
٨. التدريب السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي

لعب المباراة

تبدأ المباراة - عادة - بقفزة الوسط. إذ يقف أربعة لاعبين من كل فريق خارج دائرة الوسط. أما اللاعبان الآخران، وهما لاعبا الوسط- عادة- فيقفان داخل دائرة الوسط. ويقذف الحكم بالكرة في الهواء فوق رأسي هذين اللاعبين اللذين يقفزان لأعلى، ويحاول كل منهما أن يدفع الكرة إلى زميل له من فريقه.

ومن ثم تبدأ ساعة المباراة بالعمل عندما يلمس أحد اللاعبين الكرة. وعندما يستحوذ الفريق المهاجم على الكرة يتقدم بها إلى المنطقة الأمامية من الملعب.

ويستطيع الفريق أن يقوم بالمحاورة بالكرة أو يمررها. فإذا سدد الفريق المهاجم أهدافًا، فإن الفريق المنافس يأخذ الكرة فورًا من خارج الحدود خلف خط النهاية، ويحاول نقل الكرة إلى السلة في نهاية الجهة الأخرى من الملعب. وبذلك يصبح هذا الفريق هو الفريق المهاجم، ويصبح الفريق الذي أحرز الهدف للتو هو الفريق المدافع.

ويستمر اللعب على هذا النمط حتى تتوقف الساعة.

وإذا أخطأ لاعب في التهديف فإن كلا الفريقين يحاول الاستحواذ على الكرة بالإمساك بالكرة المرتدة. وتتسبب كل من محاولات الأهداف الميدانية الخاطئة ومحاولات الرمية الحرة الخاطئة في إيجاد الكرات المرتدة. وتُعدُّ هذه الكرات المرتدة جزءًا حيويًا في المباراة.

لأن معظم لاعبي الفريق يفقدون نصف عدد تصويباتهم على الأقل. ولذا فبإمكان الفريق الماهر أن يتعامل مع الكرات المرتدة وأن يتحكم في الكرة أكثر ويحصل على فرص أكثر لإحراز أهداف.

الوسط :

وهم عادتا أطول الاعبين ويتمركزون قرب الشبكة .

في حالة الهجوم :

مهمتهم الرسمية هي إيجاد طريقة لفتح اللعب واستلام التمريرات ثم التسديد . هم المسؤولون عن ايقاف المدافعين لفتح المجال لباقي أعضاء الفريق للاختراق . من مهماتهم أيضا اللعبة على الكرة المرتدة وإيداعها بالشبكة وهنا عامل الطول يفرق !

في حالة الدفاع :

مهمتهم الرسمية هي منع المنافس من التصويب والتمرير والتحرك بأريحية في الملعب . وأيضا عليهم الحصول على المرتدات القادمة من شبكتهم.

الهجوم:

عادتاً يأتون بعد لاعبي خط الوسط طولاً.مراكزهم متعددة بين اللعب تحت الشبكة الأطراف أو الأجنحة .

في حالة الهجوم :

مهماتهم هي التحرر من الرقابة والحصول على التمريرات ومن ثم لتوصيب او الاختراق والحصول على المرتدات .

في حالة الدفاع :

مهتهم منع الاختراقات المباشرة لسلتهم والحصول على المرتدات القادمة من شباكهم .

الدفاع:

هم أقصر الاعبين قامةً في الفريق لكن يلزمهم السرعة والمرونة لأنهم أكثر من يراوغون الخصم يقومون بقطع الكرات وتمريرها لاعبي الوسط والهجوم.

في حالة الهجوم :

المراوغة وتبادل الكرات مع أعضاء الفريق وخلق فرص عن طريق التمريرات ويلزمهم ايضا مهارات التصويب من بعيد.

في حالة الدفاع :

مهمتهم الرسمية قطع الكرات ومنع مهاجمي الخصم من الإختراق تحت السلة وإيقاف التصويبات .

الفصل الرابع

قانون كرة السلة

الهدف من اللعبة هو وضع الكرة في مرمى الخصم باتباع قانون كرة السلة

القانون :

١-**تعريف اللعبة** : تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين .

- غرض كل فريق هو أن يقذف الكرة في سلة الفريق المضاد وأن يمنع الفريق الأخر من الا ستحواذ على الكرة أو إصابه الهدف .

- يجوز تمرير الكرة أو قذفها أو لمسها أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه داخل حدود الملعب وذلك في حدود قواعد كرة السلة .

٢-**طبيعة ملعب كرة السلة** : هو عبارة عن مسطح مستوى صلب مستطيل الشكل خال من العوائق طوله ٢٨ مترًا وعرضه ١٥ مترًا وجميع الخطوط المحددة للملعب المرسومة داخله بعرض (٥) سم .

٣-**الفرق** : يتكون كل فريق من ١٠ لاعبين ويزداد هذا العدد إلي ١٢ لاعبا إذا كان عدد المباريات التي سيلعبها أي فريق في البطولة يزيد عن ثلاث مباريات ويحدد لكل فريق(رئيس)يقوم بتوجيه لاعبيه داخل الملعب وله الحق في الاستفسار من الحكم عن بعض الأمور غير الواضحة بالنسبة لفريقه .

٤-**إداريو المباراة** : يدير المباراة مجموعة من الحكام هي (حكم أول – حكم ثان – ميقاتي – مسجل – ميقاتي ٣٠ ثانية) .

٥-**بدء اللعب** : تبدأ المباراة بكرة قفز بين لاعبين اثنين من كل فريق من دائرة منتصف الملعب ولا يحق لأي من اللاعبين أثناء كرة القفز أن يمسكها ولكن يلمسها فقط إلي أن تصل إلي أي لاعب خارج الدائرة .

٦-**وقت المباراة** : أربعون دقيقة على شوطين بينهما١٠ دقائق للراحة . لابد أن يفوز أحد الفريقين فإن انتهى الوقت وتعادل الفريقان تجرى قرعة لاختيار السلة ويلعب وقت إضافي واحد مدته (٥) دقائق . وإذا استمر التعادل يلعب وقت آخر ويتكرر ذلك إلي أن يفوز أحد الفريقين .

ملحوظة : تجدد القانون المباراة أربع أشواط كل شوط ١٠ دقائق وبين كل شوط راحة ٥ دقائق .

٧-**اللاعب الاحتياطي** : هو اللاعب غير المشترك في الملعب ، واللاعب المشارك في اللعب يكون احتياطيا إذا تم تبديله وحل محله في الملعب لاعب آخر من نفس الفريق .

٨-**المخالفات** : بعض المخالفات هي ضرب الكرة باليد وهي مقبوضة – تعمد ركل الكرة بالقدم – خروج الكرة خارج حدود الملعب – إرجاع الكرة إلي المنطقة الخلفية للفريق – الاستحواذ على الكرة أكثر من (٣) ثوان في المنطقة المحرمة للفريق الآخر – ملامسة خطوط الملعب أثناء أدخال الكرة من خارج الحدود أو عند قذف الرميات الحرة ....إلخ .

٩-نتيجة المباراة : تتقرر نتيجة المباراة في صالح الفريق الذي يحرز العدد الأكبر من النقاط خلال زمن اللعب .

١٠-كيف تحتسب النقاط :

- تسجل نقطة واحدة عند قذف الكرة من رمية حرة واحدة على السلة .
- تسجل نقطتان عندما إدخال الكرة في سلة الفريق المضاد وأثناء اللعب ومن داخل القوس .
- تسجل ثلاث نقاط عندما يتم إدخال الكرة في سلة الفريق المضاد أثناء اللعب من خارج القوس

١١-الأجهزة الفنية للمباراة هي :

- ساعة توقيت المباراة .
- استمارة تسجيل .
- جهاز توقيت ٣٠ ثانية .
- العلامات الرقمية من (١ إلي ٤) باللون الأسود ورقم (٥) باللون الأحمر .
- جهاز علامات الأخطاء السبعة للفريق .

١٢-إنهاء المباراة بالانسحاب :

- يعتبر الفريق خاسرًا للمباراة بالانسحاب إذا رفض اللعب بعد أن يخطره الحكم بذلك .
- إذا لم يحضر الفريق المباراة بعد انقضاء ١٥ دقيقة من الوقت المحدد للمباراة .
- إذا حدث أن نقص عدد لاعبي الفريق في الملعب عن لاعبين اثنين فإن المباراة تعتبر منتهية ويعتبر الفريق خاسرًا المباراة بالانسحاب .

١٣-تبديل اللاعبين :

يتم تبديل اللاعبين عندما يصفر الحكم ويعلن إيقاف اللعب نتيجة لاحتساب مخالفة ويتم تبديل اللاعبين للفريق الذي سيناط إليه إدخال الكرة عند حدوث مخالفة وبناء عليه يتم تبديل لاعبين من الفريق الآخر وعند احتساب الخطأ يمكن لأي من الفريقين طلب التبديل .

١٤-الخطأ على مدرب الفريق :

يحتسب خطأ على مدرب الفريق عندما:

- يدخل أرض الملعب بدون أن يسمح له الحكم بذلك .
- يترك مكانه ليتتبع حركه اللعب .
- مخاطبة الحكم وإداريي المباراة بصورة غير لائقة .
- إذا ارتكب لاعب خمسة أخطاء وأثناء خروجه من الملعب ارتكب خطأ فإن هذا الخطأ الجديد يسجل على مدرب الفريق .

١٥-الخطأ الشخصي :

هو الخطأ الذي يرتكب من لاعب بسبب احتكاكه مع اللاعب منافس سواء كانت الكرة موضوعه في الملعب أو في حاله لعب أو حاله الكرة الموقوفة.

١٦-الخطأ الفني :

هو الخطأ الذي يرتكبه اللاعب نتيجة لسلوك غير رياضي أو غير مشروع أو يتغاضى عن تعليمات الحكم .

١٧-الكرة الممسوكة :

تعتبر الكرة ممسوكة إذا أحكم لاعبان متنافسان أو أكثر إمساك الكرة بيد واحدة أو باليدين معا وعليه فتجرى كرة قفز بين اللاعبين الممسكين بالكرة .

تعتبر الكرة ممسوكة إذا تسبب لاعبان متنافسان في إخراج الكرة خارج الحدود وشك الحكم في معركة المسئول عن إخراجها .

إذا اختلف قرار الحكمين بأن يقوم أحد الحكمين بإحتساب مخالفة لفريق والحكم الآخر باحتساب مخالفة للفريق المضاد .

إذا استقرت الكرة على حامل السلة .

١٨-الخطأ المتعمد :

هو الخطأ الذي يحدث من لاعب ضد لاعب منافس ليس في حوزته الكرة أو تعمد الاحتكاك مع لاعب في حوزته الكرة .

١٩-الأخطاء السبعة للفريق :

عندما يرتكب الفريق الواحد أخطاء مجموعها سبعة أخطاء سواء كانت شخصية أو فنية في الشوط الواحد فإن كل خطأ بعد ذلك يصبح جزاؤه رميتين حريتين .

يجب أن يجازي طبقاً لقاعدة (واحد لواحد One to one rule) إلاَّ إذا كان الفريق المرتكب للخطأ مستحوذاً على الكرة فيكون الجزاء فقد الفريق لحيازة الكرة ويقوم بإدخالها أحد أفراد الفريق الاخر من خارج حدود الملعب .

٢٠-المنطقة الأمامية للفريق والمنطقة الخلفية وخط المنتصف والدائرة المركزية :

-ترسم الدائرة المركزية في منتصف أرض الملعب .

-خط المنتصف مواز للحدين النهائيين .

-المنطقة الأمامية للفريق هي جزء الملعب الواقع بين الحدين النهائي خلف سلة الفريق المنافس وخط المنتصف .

-الجزء الباقي من الملعب يعتبر المنطقة الخلفية بما فيها خط المنتصف .

٢١-المنطقة المحرمة ومنطقة الرمية الحرة وخطأ الرمية الحرة :

مطلوب رسمها كروكيا وليس فيه مقاييس .

٢٢-الفرق :

يجب أن يتواجد داخل أرض الملعب عند بداية المباراة فقط خمسة لاعبين من كل فريق جاهزين للعب فإذا قل عدد اللاعبين عن خمسة قبل بداية المباراة يعتبر الفريق الذي يقل عدد لاعبيه عن خمسة خاسرًا المباراة بالانسحاب .

٢٣-اللاعب :

إذا تم تعيين فرد من أفراد فريق ما بتواجده داخل الملعب فإنه يعد لاعباً وغير ذلك يعتبر احتياطيا .

٢٤-الإصابة متى تحتسب وقيمتها :

-تحتسب الإصابة أذا دخلت الكرة وهي في حالة لعب في السلة من أعلي الحلقة واستقرت فيها أو اختراقها.

-تحتسب الإصابة التي تسجل خلال اللعب نقطتين إلاّ إذا تمت المحاولة من خلف القوس((خط الثلاث نقاط))فتحتسب بثلاث نقاط والإصابه التي تسجل نتيجة رمية حرة تحتسب بنقطة واحدة .

٢٥-التعادل بعد أنتهاء الوقت الأصلي للمبارة (الوقت الأضافي) :

إذا تعادل الفريقان في النقط بعد انتهاء الشوط الثاني للمباراة يجب أن تستمر المباراة لوقت أضافي مدته (٥) دقائق أو لأي عدد من الأوقات الإضافية كل منها مدته (٥) دقائق حتى تنتهي النتيجة بفوز فريق على آخر .

٢٦-الأخطاء وجزاءاتها :

-**خطأ شخصي** : خروج على قواعد اللعب ويصاحبه احتكاك شخصي مع لاعب منافس أو سلوك غير رياضي وجزاؤه الاستحواذ على الكرة من خارج الحدود أو برمية واحدة أو أكثر للفريق الآخر.

-**الخطأ الفني على اللاعب** : يحتسب هذا الخطأ على اللاعب الذي يتغاضى عن تنفيذ تعليمات الحكام أو يسلك سلوكا غير رياضي أو يستخدم أساليب غير مهذبة وبعيدة عن معاني الاحترام أو يضايق لاعباً مضادًا محاولاً حجب الرؤية أو يخاطب أي أداري بالمباراة بطريقة غير لائقة أو يعطل المباراة أو يغير رقمه الخاص به أو يتعلق بالحلقة - عموماً لجميع المخالفات المتعددة والتي تتسم بمجازاة السلوك الرياضي أو التي تتيح لمرتكبيها فرصة غير مشروعة .

-**خطأ مزدوج** : هو الخطأ الذي يحدث من لاعبين متنافسين ضد بعضهما البعض في وقت واحد وجزاؤه احتساب خطأ شخصي على كل منهما وتستأنف المباراة بكرة قفز.

-**المتعمد** : هو الخطأ شخصي يتعمد ارتكابه اللاعب تجاهل الكرة واحتكاكه بلاعب مضاد متحكم في الكرة أو لاعب منافس ليس بحوزته الكرة وجزاؤه رميتين حريتين وحيازة الكرة في منتصف الملعب للفريق الآخر ويحتسب خطأ شخصي على اللاعب المخطئ .

-**عدم الأهلية** : خطأ جسيم يتنافى مع الروح الرياضية وجزاؤه إخراج اللاعب فورا من الملعب حتى لو كان هذا الخطأ هو الخطأ الشخصي الأول للاعب .

ومنح رميتين حريتين واستحواذ على الكرة للفريق الاخر لادخالها من منتصف الملعب

-**الخطأ الفني على مدرب الفريق أو اللاعب الاحتياطي** : هو خطأ إما يرتكبه مدرب الفريق أو يرتكبه لاعب احتياطي وجزاؤه يختلف عن بقية الجزاءات حيث يمنح الفريق المضاد دقيقتين حريتين واستحواذ على الكرة لإدخالها في منتصف الملعب.

وعموما الأخطاء تحدث نتيجة:

١-عرقله .

٢-مسك.

٣-دفع.

٤-دفع من الخلف.

٥-اندفاع الهجوم والاحتكاك بالمدافع.

٦-استعمال غير مشروع للأيدي .

٧-التغطية ((الحجز)).

ملحوظة : جميع الأخطاء تسجل على اللاعبين مرتكبيها إلاَّ اللاعب الاحتياط فتسجل على المدرب ، يمنع اللاعب من تكملة المباراة إذا ارتكب خمس أخطاء شخصية وفنية . ويمنع المدرب من الاستمرار في توجيه فريقه إذا احتسب ضده ثلاثة أخطاء فنية .

٢٧-قواعد التوقيت :

-(٣) ثوان لا يحق للاعب مهاجم أن يبقى في المنطقة المحرمة مدة تزيد عن ٣ ثوان عندما تكون الكرة في حيازة فريقه .

-(٥) ثوان عندما يسلم الحكم الكرة للاعب لإدخالها داخل الملعب أو لقذف الرمية الحرة يجب على اللاعب أن يتخلص من الكرة في حدود ٥ ثوان. عندما يطبق لاعب على لاعب مستحوذ على الكرة ويمنعه من تمرير الكرة لمدة ٥ ثوان يفقد اللاعب المستحوذ على الكرة حيازته للكرة.

-(١٠) ثوان على الفريق الذي يستحوذ على الكرة أن يحرص على ألا يبقى أكثر من ١٠ ثوان في المنطقة الخلفية للفريق ومخالفة هذه القاعدة تعرض الفريق لفقدانه حيازة الكرة .

-(٣٠) ثانية على الفريق الذي يستحوذ على الكرة أثناء اللعب داخل الملعب أن يحاول التصويب في حدود ٣٠ثانية وليس أكثر.

-(دقيقة واحدة)وهي المدة التي تمنح للفريق عندما يطلب وقتاً مستقطعاً لإعادة ترتيب خططه.

٢٨-**وقت اللعب** : يلعب الفريقان المباراة بوقتها كاملاً(أي ٤٠دقيقة لعب فعلي) وعند حدوث مخالفة أو خطأ تقف ساعة التوقيت ويعتبر وقتاً خارجاً أو عندما تصبح الكرة ممسوكة أو تأخير غير عادي في إدخال الكرة من خارج الحدود...إلخ.

٢٩-**الاحتجاجات** : لرئيس الفريق حق الاحتجاج وذلك عقب انتهاء المباراة مباشرة بأن يذهب للحكم الأول ويطلب إليه التوقيع على إستمارة التسجيل بالاحتجاج وعلية أن يبلغ الحكم بالنقاط التي يحتج عليها أن يقدم الاحتجاج مكتوباً بعد ٢٤ ساعة .

الفصل الخامس
الدفاع في كرة السلة وأنواعه

إن **فن الدفاع في كرة السلة** أصبح في الوقت الحاضر في نفس أهمية فن الهجوم فالفريق الذي لا يمتلك موهبة ومهارات دفاعية جيدة،يعتبر من الفرق الضعيفة نسبياً ، لذا نجد المدربين حالياً يضعون أهمية كبرى لتدريب فرقهم على فنون الدفاع المختلفة مبتدئين طبعاً في تعليم المهارات الأساسية للدفاع الفردى، ثم ينتقلون إلى التاكيد على تعليم المهارات الخاصة للدفاع الفرقي لذا يجب أن تتقن مبادىء الدفاع الفردي بصورة كاملة أولاً، حتى يمكن أن يكون للفريق دفاع فرقي متكامل ، فالدفاع في كرة السلة هو العماد في نجاح عملية الهجوم أو فشله، فبواسطته تتحدد نتيجة الفوز أو الخسارة، لهذا يتحتم على اللاعبين بصورة عامة أن يتقنوا جميع المهارات الأساسية الخاصة للدفاع الفردي وأن يتعاونوا جميعاً على تنفيذ خطة المدرب الخاصة للدفاع الفرقي، فالمدرب له دور فعال جداً في خلق الدفاع أو الرغبة لدى اللاعبين لكي يقوموا بدفاع جيد، لأن الرغبة تعتبر عامل مهم جداً في الدفاع الجيد ويعتقد كثير من المدربين بأن أكثر من ٥٠٪ من القدرة الدفاعية تعود إلى هذا العامل الذهني.

إن عملية الدفاع عملية صعبة جداً لأن اللاعب المدافع يتبع حركة المهاجم بصورة مستمرة وبما أن اللاعب المدافع لا يعرف بالضبط اتجاه حركة اللاعب المهاجم لأن هذا الأخير يستعمل الخداع والمراوغة قبل البدء بأية حركة هجومية

فيجب على اللاعب المدافع أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وبتفكير ذهني صحيح وسريع لاتخاذ القرار سريع بالنسبة لحركة اللاعب المهاجم حتى تكون حركته سريعة ومؤثرة والدفاع الفرقي **يشمل على ثلاثة أنواع**:

١ -الدفاع رجل لرجل
٢- الدفاع عن المنطقة
٣- الدفاع المختلط

الدفاع رجل لرجل:

نشأت هذه الطريقة من الدفاع مع نشوء لعبة كرة السلة وتطورت تطوراً كبيراً وتقدمت بصورة هائلة لتقابل طرق وفنون الهجوم المختلفة والمتطورة ولكنها مازالت تعتبر من الطرق الأساسية في الدفاع الفرقي في كرة السلة وكثير من المدربين للفرق الناجحة تستعمل هذه الطريقة من الدفاع ومعظم طرق الدفاع المختلفة قد تطورت من هذه الطريقة الأصلية وتهدف هذه الطريقة من الدفاع إلى محاولة منع الخصم من إصابة الهدف من أي مكان من الملعب وقطع المناولات وعرقلة الطبطبة والاستحواذ على الكرات المرتدة والكرات الضائعة وكذالك مساعدة الزملاء في دفاعهم ففي هذا النوع من الدفاع يكون كل لاعب مدافع مسئول عن لاعب مهاجم واحد طيلة المباراة سواء كان مسيطراً على الكرة أو بدونها.

أسس الدفاع رجل لرجل:

هناك أسس مهمة يجب أن تراعى من قبل المدرب عند التدريب على هذه الطريقة من الدفاع **ومن هذه الأسس**:

١ - يجب أن تقابل الميزة الهجومية لكل لاعب بما يلائمها من مهارة دفاعية فاللاعب المهاجم الطويل يجب أن يدافع ضده لاعب مدافع طويل والقصير يجب أن يمسكه القصير واللاعب السريع مع اللاعب السريع وهكذا.

٢ -يجب على اللاعب المدافع أن يستعمل النظر الواسع لكي يستطيع مراقبة الخصم أولاً والكرة ثانياً وإذا أمكن رؤية الخصم والكرة معاً كان أفضل وإذا كان الخصم خارج الحدود يجب تركيز النظر على الكرة وحدها.

٣ -**يجب أن يكون وضع الجسم في هذا النوع من الدفاع على النحو الاتي:**

أ-تكن العقبان مرفوعتين قليلاً عن الأرض والركبتان منثنيتين قليلاً كما يجب إستعمال خطوات الملاكمة أي الزحلقة الجانبية مع تجنب تقاطع الرجل .

ب-يكون مركز ثقل الجسم منخفضاً والجذع مائلاً قليلاً إلى الأمام.

ج- يركز نظر المدافع على حزام اللاعب المهاجم لأن منطقة الحزام هي التي تدل على الاتجاه الذي يسير به اللاعب.

٤ -تكون الذراعان مرفوعتين واحدة للأمام وللأعلى والثانية للجانب فالأولى تكون للدفاع ضد التهديف أما الثانية فتكون لقطع المناولات والطبطبة ويتغير اتجاه الذراعين حسب اتجاه الكرة في يد المهاجم بحيث تقطع عليه جميع محاولات التهديف والناولة والطبطبة.

٥ -يكون وقوف اللاعب المدافع بين المهاجم والسلة التي يدافع عنها.

٦ - تتوقف المسافة بين اللاعب المهاجم واللاعب المدافع على بعد اللاعب المهاجم وقربه من السلة وكذلك على حيازته على الكرة أم لا وهل أنه أنهى المحاورة أم لم يبدأ بها فكلما كان اللاعب المهاجم قريبا من منطقة التهديف وجب على المدافع أن يكون قريباً منه والعكس صحيح.

٧ -يجب إجبار اللاعب المهاجم الحائز على الكرة على الاتجاه نحو الخط الجانبي لأن الخط الجانبي سيكون بمثابة لاعب مدافع آخر.

٨ -يجب تجنب ارتكاب الأخطاء الشخصية عند الدفاع بطريقة رجل لرجل لأن المدافع الجيد الذي يأخذ الموقع الصحيح والذي يتحرك بصورة مضبوطة لا يحتاج إلى ارتكاب الأخطاء ولكن المدافع الضعيف يرتكب أخطاء كثيرة لأن خصمه غالباً يكون أسرع منه.

دفاع المنطقة :

إن فكرة هذا الدفاع جاءت للحاجة إلى تنظيم نوع من النشاط الجماعي المدافعين في منطقة تكون خطورة إصابة السلة منها بنسبة عالية .

و هذه المنطقة تبدأ تحت السلة إلى نحو [٧] أمتار وهذه المنطقة [منطقة الدفاع] يمكن تقسيمها إلى خمس مناطق ليكون كل لاعب مدافع مسئولاً عن منطقة من مناطق الخمس حركة اللاعبين في دفاع المنطقة يجب أن تكون دائما في اتجاه الكرة في محاولة للحد من اللاعب المهاجم الذي يتخذ موضعاً جيدًا للتصويب كما يجب أن يكون عمل اللاعبين المدافعين منسقا فيما بينهم الدفاع عن المنطقة بشكل جيد .

و يحتل كل لاعب و حسب قدراته مكاناً مناسباً له في المنطقة الدفاعية عنها فيأخذ اللاعبون الضخام و طوال القامة تحت السلة أما الأقل طولاً و ضخامة فيحتلون الموقع المتقدم إلى الأمام وهذا يتيح الفريق التهيؤ الجيد و عمل مثلث قوي لسلب الكرات المرتدة .

ويمكن أن نستعمل هذا النوع من الدفاع في الحالات الآتية :-

١) يستعمل ضد فريق ليس لديه لاعبون يجيدون التهديف من بعيد ويركز هجومه دائماً من تحت السلة و يستخدم القطع خاصة من خلال لاعبي وسط.

٢) يستخدم عندما يكون في الفريق المدافع لاعبون طوال القامة و يضمنون متابعة الكرات و الاستحواذ عليها بشكل جيد .

٣) يستخدم ضد الفرق التي ليست لديها خطط منظمة في الهجوم و تلعب عشوائياً و ليس ضمن خطة محددة وجيدة .

٤) يستخدم عندما يكون الفريق المدافع قد ارتكب أخطاء شخصية كثيرة .

٥) يستعمل حينما تكون هناك نقاط ضعف في دفاع لاعب أو أكثر من اللاعبين المدافعين بحيث يمكن التعويض عنهم بهذا النوع من الدفاع .

٦) يستعمل حينما تكون اللياقة البدنية للاعبي الفريق المدافع غير عالية و بطيء للحركة.

أنواع دفاع المنطقة

إن أنواع دفاع المنطقة تكون على أساس الأشكال التي يشكلها لاعبون المدافعون بحسب وقفتهم في المنطقة المدافع . و فيما يأتي الأشكال الدفاعية عن المنطقة الأكثر استخداما .

و مميزات كل من أنواع و مساوئها :-

١) دفاع المنطقة [٢-٣]إن هذا النوع من الدفاع عن المنطقة حيث يقف ثلاثة مدافعين تحت السلة بالقرب من خط النهائية بامتداد واحد و اللاعبان الآخران يتقدمان إلى الأمام قريبا من خط الرمية الحرة .

وهذا النوع من الدفاع يكون قوياً جدًا تحت السلة كما أنه يصعب فيه التهديف من قريب و خاصة القطع باتجاه السلة . كما يمكن الحصول منه على الكرات المرتدة و أن هذا النوع من الدفاع غير ملائم للهجوم السريع كما أنه ضعيف ضد التهديف البعيد و يشكل عبئاً كبيرًا على لاعبي الخط الأمامي للمدافعين .

٢) دفاع المنطقة [١-٣-١]إن مثل هذا النوع من الدفاع يستخدم عندما يلعب الفريق المهاجم بلاعبي ارتكاز أن هذا النوع من الدفاع قوي من منطقة الوسط و يشكل عائقاً جيدًا للتهديف من الجانبين كما أنه ضعيف أمام التهديف من تحت السلة و ضعيف ضد التهديف البعيد أيضا .

٣) الدفاع عن المنطقة بتشكيلة [١-٢-٢]يمكن توضيح وقفه اللاعبين المدافعين في مثل هذا النوع من دفاع المنطقة .

حين أن إمكانية هذا النوع من الدفاع جيدة ضد اللاعبي الارتكاز و كذلك التصويب من بعيد كما أن يضع الفريق المدافع في موقع جيد لشن هجوم مرتد وسريع .

وهذا النوع من الدفاع يكون ضعيفا في منطقة الوسط كما هو ضعيف ضد التهديف من الجانب و كذلك القطع .

٤) الدفاع عن المنطقة بتشكيلة [٢-١-٢] و هذا النوع من تشكيلات دفاع المنطقة يعد أكثر الأنواع استخداما و يمكن توضيح وقفه اللاعبين المدافعين .

و يستخدم هذا النوع من الدفاع ضد الفريق الذي يهاجم عن طريق لاعب ارتكاز واحد و هو جيد التهديف من المناطق القريبة و يكون قويًا جدًا تحت السلة .

حيث يمكن تشكيل مثلث جيد للحصول على الكرات المرتدة كما أن الضعيف ضد التهديف من مسافات البعيدة و على المدافع الوسط يقع العبء الأكبر في الدفاع.

مزايا دفاع المنطقة

يساعد الفريق المدافع على التعرف على خطط الفريق المهاجم وكذلك في تقليل احتمال التصويب من المناطق القريبة و المتوسطة وذلك بسبب تواجد اللاعبين قرب السلة مما يساعد على السيطرة على الكرات المرتدة و كذلك من مزاياها إنها تعد قاعدة جيدة البدء بالهجوم السريع كما أن تقلل من احتمال حدوث الأخطاء الشخصية و كذلك يكون توزيع اللاعبين على المناطق في دفاع المنطقة حسب قبلياتهم و قدراتهم لدفاعية .

مضار دفاع المنطقة

بما أن بهذه الطريقة مزايا فإن لها مضارها أيضا إذ أنها لا تكون جيدة ضد التصويب من منافسات بعيدة و إن استخدام التصويب البعيد من قبل الفريق المهاجم [سيؤثر في النواحي التكتيكية الدفاعية] وخاصة في دفاع المنطقة ، حيث يصعب فيه على اللاعبين إيقاف التصويب من خارج قوس الثلاث نقاط ، كذلك لا يخدم في الحصول على الكرات إذا كانت الفريق خاسرا بفارق قليل من النقاط ، و كذلك إن استخدام هذا النوع بصورة مستمرة فإن يعود اللاعبين على الكسل و التراخي .

٢. الدفاع مختلط [المركب]

لقد جاءت فكرة هذا النوع من أنواع الدفاع لغرض الحد من خطورة لاعب مهاجم أو أكثر و من تسميته نستطيع أن نفهم بأن هذا النوع من جمع نوعين من

الدفاع في آن واحد و هما دفاع المنقطة و دفاع رجل لرجل . حيث يجمع هذا النوع الخليط بين الصفات الفردية و الجماعية في الدفاع .

إن مثل هذا الدفاع يستخدم عادة ضد الفريق الذي يركز في خطته الهجومية على لاعب جيد أو أكثر حيث يستخدم طريقة دفاع رجل لرجل مع اللاعبين الجيدين والبقية من اللاعبين المدافعين يلعبون بطريقة دفاع المنطقة حيث يستطيع مثل هذا الدفاع أن ينهي دور اللاعب المهاجم المهدف من بعيد وذلك بمدافعته بطريقة رجل لرجل و كذلك إذا كان هناك لاعب مهاجم جيد تحت سلة حيث يمكن ملازمته و بالطريق نفسها إن عملية خلط نوعين من الدفاع و الخروج بدفاع واحد لا يكون سهل التطبيق حيث يتطلب قدرات بدنية و ذهنية عالية كما أنه لا يمكن تنظيم مثل هذه الدفاع بسرعة حيث إنه يحتاج إلى وقت أكثر و تظهر صعوبات في مثل هذا النوع خاصة إذا ما نجح المهاجم أو المهاجمين من الإفلات من خصومهم المدافعين و لهذا النوع من الدفاع عدة أشكال تنظيمية يمكن تطبيقها في اللعب و سنتطرق إلى بعض هذه الأشكال المهمة .

طريقة استخدامها :-

١. **لاعب يدافع رجل لرجل و أربعة لاعبين يدافعون دفاع المنطقة** في هذه الطريقة من الدفاع المختلط بشكل أربعة لاعبين مدافعين دفاع المنطقة ولاعب الخامس يطبق دفاع رجل لرجل ضد أحد المهاجمين وهنا تكون خطوط اثنين للخلف و اثنين للأمام في دفاعهم عن منطقة و لاعب الخامس فإنه سيدافع أحد اللاعبين المهاجمين الذين يمتلكون القدرة على التصويب البعيد بشكل جيد بنسبة عالية بطريقة رجل لرجل للحد من خطورته و منعه

من التهديف و في هذا النوع من الدفاع يمكن أن تكون هناك عدة تشكيلات دفاعية بالنسبة إلى اللاعبين المدافعين بطريقة دفاع المنطقة مثل [١-١-٢] و[١-٣] و[٢-١] .

٢. **لاعبان يدافعان بطرقة رجل لرجل و ثلاثة لاعبين يدفعون بطريقة دفاع المنطقة** :- وفي هذا النوع من الدفاع يستخدم إذا كان في الفريق الخصم لاعبان مهاجمان يجيدان التصويب من مسافة بعيدة و بنسبة عالية جداً حيث سيلعب ضده لاعبان مدافعان بطريقة دفاع رجل لرجل للحد من خطورتهما . أما بقية اللاعبين المدافعين فسيلعبون بطريقة دفاع المنطقة و هذا النوع من الدفاع يمكن أن يشكل مثلث دفاعي جيد تحت السلة للحصول على الكرات المرتدة . بالنسبة إلى تشكيلات اللاعبين المدافعين بطريقة دفاع المنطقة **فيمكن أن يقفون بثلاثة أشكال** :-

أ- كل اللاعبين يقفون بخط واحد .

ب- لاعب مدافع إلى الأمام و لاعبان اثنان إلى الخلف على شكل مثلث .

ت- لاعبان مدافعان إلى الأمام و لاعب مدافع إلى الخلف على شكل مثلث مقلوب .

٣. **ثلاثة لاعبين يدافعون بطريقة رجل لرجل و لاعبان يدافعان بطريقة دفاع المنطقة** :- إن هذه الطريقة تستخدم ضد الفريق المهاجم الذي يضم ثلاثة لاعبين و مهاجمين جيدين اثنان فهم يلعبون إلى الجانب والآخر لاعب مخول جيد أما اللاعبان الآخران فهما لاعبا ارتكاز ولكن يلعبان بشكل ضعيف و محدود . كما إن هذه الطريقة يمكن أن تتضمن القيام بمجرد مضاد منضم .

أما بالنسبة إلى وضع وقفة المدافعين بطريقة دفاع المنطقة فيمكن أن يقفوا متوازيين أو يقف لاعب خلف لاعب

٤.**أربعة لاعبين يدافعون بطريقة رجل لرجل و لاعب واحد يدافع دفاع المنطقة** :- وهذا النوع من الدفاع يستخدم ضد فريق مهاجم ليس لديه لاعب ارتكاز يكون خطرًا تحت السلة .

الفصل السادس

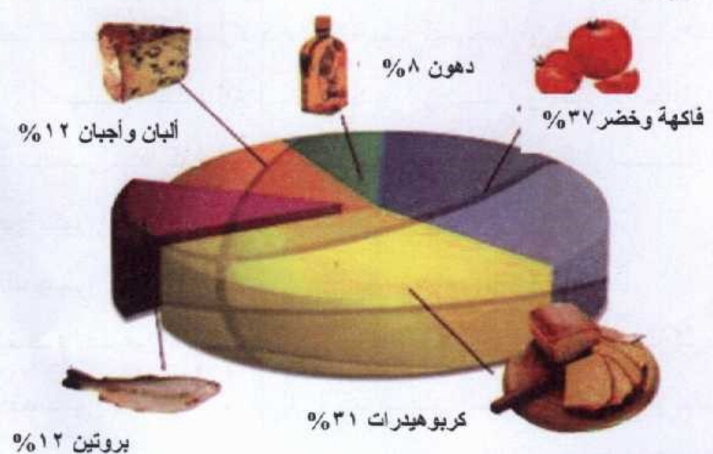
النظام الغذائي للاعبي كرة السلة

كـن لائقـا وأبـق لائقـا

النظام الغذائي و الحالة الذهنية:

إن تناول أطعمة معيَّنة لا يمكن أن يجعل منك لاعبًا بارعًا لكن بمقدورك أن تمنح نفسك المزيد من الطاقة و القدرة على الاحتمال بتناول الأغذية و المشروبات المناسبة.

يقدّم لك هذا المخطِّط الغذائي المبادىء الرئيسية لنظام غذائي متوازن للرياضيين.



محاريث الطاقة

إذا كنـت تمـارس الكـثير مـن التمـارين فأنـت بحاجـة إلى تقليـل الأطعمـة الدهنيـة وتنـاول كميـة وافـرة مـن الكربوهيـدرات لتـأمين الطاقـة اللازمـة لكـل

التمارين التي تقوم بها .أنت بحاجة إلى البروتين الضروري لنمو الجسم و ترميمه بعد التمرين لكن حاول أن تختار من بين مصادره القليلة الدهن .مثل السمك أو الدجاج .

قبل المباراة :

كرة السلة هي لعبة تتواصل بدون انقطاع .مما يعني أنك بحاجة إلى تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات قبل ثلاث ساعات على الأقل من اللعب لتأمين طاقة تكفيك حتى نهاية المباراة تعتبر أطباق المكرونة القليلة الدسم أو الأرز (بدون صلصة الكريما)مثالية لك .

قبل الفاكهة المجففة .ومن المهم جدًا أيضا شرب كمية كبيرة من السوائل قبل المباراة وخلالها ثلاث من اللعب يعوض الماء الذي نفقده خلال المباراة .

مثلما تستعد جسديا لمباراة كرة السلة من المهم جدًا أن تستعد لها ذهنيا في كل أنواع الرياضيات ، يستمد اللاعب قدرًا كبيرًا من الطاقة و القوة من خلال الثقة و الاعتداد بالنفس فإذا كنت واثقا من أنك ستكسب المباراة أو ستسجل تلك الرمية الحرة تكون احتمالات تحقيق ذلك كبيرة .

الإعداد الذهني:

يستخدم المدربون الرياضيون باطراد طرقا خاصة للتدريب تركز على الجانب النفساني للاعب بالإضافة إلى تركيزها على الجانب الجسدي و غالبا ما تستعين النوادي المحترفة باختصاصيين نفسانيين للعمل مع اللاعبين من أجل تنمية تفكيرهم الإيجابي و تركيزهم إضافة إلى تعزيز ثقتهم بأنفسهم و بزملائهم في الفريق .

تعتبر كرة السلة من الألعاب السريعة ، ولذلك فمن الضروري أن نفقد التركيز خلالها ولو للحظة واحدة -لأنك إذا فعلت ذلك قد تضيع خصمك أو تفقد تركيزك على الكرة ،حاول أن تركز طوال الوقت ولا تدع ذهنك أبدًا يغيب عن المباراة ولو لثانية .وهناك بعض الفرق التي يميل أفرادها لممارسة التركيز بصورة جماعية ، حيث يتجمعون بعضهم مع بعض قبل المباراة أو عند نهاية الوقت المستقطع أو الاستراحة ولعبة كرة السلة هي أساسا لعبة جماعية ومن الضروري أن يلعب أفراد الفريق بتناغم تام .فإذا كنت واثقا من نفسك ،ومن كل فرد آخر في الفريق ستجد نفسك أكثر استعدادًا لبذل ما تستطيع من أجل زملائك وستجدهم مستعدين لمبادلتك الشيء نفسه.

المراجع

- **كرة السلة للجميع**، **حسن سيد معوض**، دار الفكر العربي،١/١/٢٠٠٣.
- **كرة السلة**،**بيتر مورغن**،ترجمة، تحقيق :عماد أبو السعد،الدار العربية للعلوم،١٩٩٧.
- **السلة للمدرس والمدرب** ،/مصطفي محمد زيدان ، دار الفكر العربي ،١٩٩٩.
  - http://www.bdnia.com/?p=393.
  - http://istaps.yoo7.com/t281-topic.
  - http://forum.univbiskra.net/index.php?topic=1959..;wap2٠
  - http://uqu-edu-sport.yoo7.com/t83-topic.
  - http://www.madridi.com/vb/showthread.php?t=265943٠
  - http://sport-college.riadah.org/t316-topic.
  - http://www.sport-8.com/vb/t62.html.